

# Heilpflanzen

## für das Liebesleben

*Wonnemonat Mai - Zeit des Aufblühens und sich Verliebens. Jede(r) von uns möchte diese Zeit gerne geniessen, sich freuen und neue Kräfte spüren. Und trotzdem gehen unsere Wünsche oft nicht in Erfüllung, weil wir gehemmt und verkrampft sind, die Alltagsprobleme nicht beiseite legen können und uns aus Schüchternheit auch nicht getrauen, neue Wege zu gehen und unsere Gefühle auszudrücken. Dass dieses Problem keine neue Zeiterscheinung, sondern ein uraltes (menschliches) Phänomen ist, zeigt sich darin, wie viele unzählige Pflanzen in den alten Kräuterbüchern als Heilpflanzen das Liebesleben (sog. Aphrodisiaka) beschrieben sind. Es freut mich, Ihnen im Folgenden einige vorstellen zu können.*



**Damiana.** Sie gilt als belebende und stärkende Pflanze, die schon ihren Platz im Liebesleben der Urvölker Mexikos hatte.

### **Sellerie und Mannstreu (Edeldistel) fördern die Unterleibs durchblutung**

Ich kann mich gut erinnern, wie meine Eltern, wenn es während der Ferien im Hotel Sellerie zu essen gab, sich belustigt anschauten und einander zuraunten «Das gibt wieder eine unruhige Nacht» - warum, war mir als kleiner Knirps natürlich nicht klar. Später im Studium lernte ich dann, dass Sellerie eben sog. Phenylpropane enthält - Inhaltsstoffe, die die Schleimhäute der Harnwege und der Sexualorgane reizen und die Unterleibsdurchblutung fördern.

Nun war mir klar, warum jeder gewiefte Hotelier regelmässig Sellerie auf seine Speisekarte setzt, um so mit einem einfachen Trick den Hotelaufenthalt für seine Gäste vergnüglicher zu gestalten.

Wie sich vom Namen her sehr leicht ableiten lässt, zeigt die gleiche Wirkung auch der Mannstreu. Vielen von Ihnen ist diese Pflanze sicher von Blumensträußen her bekannt, wo sie auf Grund ihrer bläulichen Farbe als dekoratives Element sehr häufig verwendet wird. Der Mannstreu ist eine sehr stachelige Pflanze und wird deshalb gerne auch als Edeldistel bezeichnet, obwohl er mit den Disteln überhaupt nicht verwandt ist. Alle Distelarten gehören zur Pflanzenfamilie der Körbchenblütler - beim Mannstreu dagegen handelt es sich um ein Dol-



**Alpen-Mannstreu.** Seit jeher in Liebestränken verwendet. Die Pflanze ist geschützt und darf nicht gesammelt werden. Apotheken und Drogerien führen speziell angebaute Qualitäten.

dengewächs. Seine Blüten sitzen nicht in einem Körbchen, sondern sind in einer (zusammengedrückten) Dolde angeordnet.

Trotz seines stacheligen Aussehens ist somit der Mannstreu mit dem Sellerie nah verwandt. Dadurch lässt sich leicht erklären, warum die Inhaltsstoffe und die Wirkung dieser beiden Pflanzen so ähnlich sind. Mit über 220 verschiedenen Mannstreuarten bildet die Gattung eine der artenreichsten der Doldengewächse. Ihre Vertreter wachsen in allen gemässigten und wärmeren Klimazonen der Erde. Bei uns sind der Feldmannstreu (lateinisch *Eryngium campestre*) und der Alpenmannstreu (lateinisch *Eryngium alpinum*) heimisch. Beide Arten kommen nur sehr selten vor und sollten deshalb nicht wild gesammelt werden.

### **Kawa gegen Versagensängste**

Seit die neue Potenzpille «Viagra» auf den Markt ist, wird mir von älteren Männern häufig die Frage gestellt: «Soll ich jetzt Viagra nehmen?» Im Gespräch stellt sich oft heraus, dass die Männer eine jüngere Partnerin haben, worauf sie einerseits sehr stolz sind. Andererseits aber quält sie der Gedanke, dass sie der Partnerin nicht

genügen, weil sie nicht mehr so draufgängerisch sind wie in den jungen Jahren. Aufgrund dieses schlechten Gewissens sind sie gehemmt und blockieren sich selber. In solchen Fällen Viagra einzunehmen, ist aufgrund der Nebenwirkungen, die das Mittel haben kann, kaum sinnvoll. Wichtiger ist es, mit der Partnerin über das Problem zu Sprechern. Viele Frauen haben bewusst einen älteren Partner gewählt, weil dieser rücksichtsvoller ist und die Zärtlichkeit in der Beziehung eine grössere Rolle spielt als der reine Sexualakt.

Um die Männer von ihren Versagensängsten zu befreien, empfehle ich ausserdem gerne die Einnahme von Kawa, einer Pfefferart, die mit unserem schwarzen Pfeffer verwandt ist, den wir zum Würzen einsetzen. Es handelt sich dabei um eine bis 3 m hohe Kletterpflanze mit fleischigem Stengel und herzförmigen Blättern. Sie gedeiht auf den polynesischen Inseln im pazifischen Ozean. Die für die entspannende und krampflösende Wirkung verantwortlichen Kavalactone sind in den Wurzeln angereichert. Man kann die Wurzeln als Tee zerkauen.

Empfehlenswerter sind Zubereitungen in Form von Tinkturen oder Tabletten, da hier die Wirkstoffe in konzentrierter Form vorliegen. Kawa-Präparate eignen sich ausserdem zur Behandlung von anderen unerklärlichen Ängsten wie Prüfungsängste, Platzangst, Alpträume, manische Angstzustände usw. Sie verursachen keine Schläfrigkeit und können gut auch tagsüber eingenommen werden. Bei antriebslosen, depressiven Patienten / Patientinnen ist eine Kombination mit Johanniskraut sinnvoll.

### **Ältere Männer haben oft Prostata-Probleme**

Auch bei sexuellen Schwierigkeiten ist es wichtig, die Ursache zu beheben und nicht nur die Symptome zu bekämpfen. Bei älteren Männern ist oft eine vergrösserte Prostata der Grund für ihr sexuelles Versagen. Wegen der vergrösserten Prostata ist der Blutzufuss in das männliche Glied gehemmt - dadurch wird eine richtige Versteifung des Gliedes (Erektion) verunmöglicht.

Zur Behandlung von Prostatavergrösserungen gibt es sehr viele bewährte Heilpflanzen. Traditionell

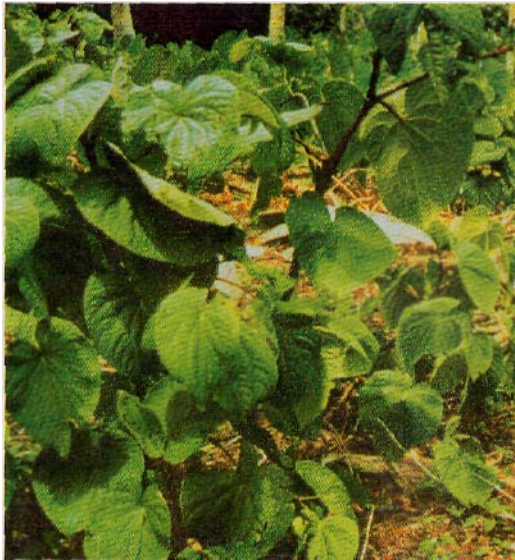
bei uns verwendet werden die Wurzeln der Brennnessel, das Kraut des kleinblütigen Weidenröschens sowie Kürbiskerne. Für alle drei Pflanzen liegen mittlerweile wissenschaftliche Studien vor, die die Wirkung auf die Prostata bestätigen. Durch Dr. Vogel sehr bekannt geworden sind Präparate aus der Sägepalme. Dr. Vogel hat diese buschartige Zwergpalme 1958/ 1959 auf seiner ausgedehnten Forschungsreise durch Nord- und Südamerika in Süd-Carolina kennengelernt. Die 2-3 cm grossen, schwarzen Früchte enthalten grössere Mengen an pflanzlichen Hormonverbindungen (Sitosterole) sowie saure Polysaccharide, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Zubereitungen aus der Sägepalme sind überdies auch für Frauen hilfreich. Sie zeigen eine sehr gute Wirkung bei Blasenmuskelschwäche.



**Sägepalme mit Früchten. Die Früchte der Pflanze sind nicht nur gut bei Prostata-Problemen, sie helfen auch Frauen mit Blasenmuskelschwäche.**

#### **Schisandra-Früchte und Damianablätter helfen bei sexueller Schwäche**

Reife Schizandrafrüchte enthalten etwa 10 Prozent Lignane sowie ätherisches Öl und viel Vitamin C und E.



Gemäss dem chinesischen Arzneibuch vermehren die Früchte das Qi und fördern die Entstehung von aktiven Säften. Sie helfen bei (sexueller) Schwäche, Frigidität, Kurzatmigkeit sowie Angstzuständen mit Herzklopfen und Schlaflosigkeit. Die Pflanze zählt zu den ältesten und besten tonischen Mitteln aus dem chinesischen Arzneischatz -sie wird schon in der späten Han-Dynastie erwähnt. Der bis zu 8 m hohe Kletterstrauch bringt rosa Blüten hervor und wird in die eigene Pflanzenfamilie der Schisandraceae eingeteilt. Nah verwandte Pflanzenfamilien sind die Sternanisgewächse sowie die Magnolien- und die Lorbeergewächse. Für eine therapeutische Wirkung werden pro Tag bis etwa 20 Schizandrafrüchte im Munde langsam zerkaut. Sie haben einen säuerlichen, leicht salzigen Geschmack. Die Beeren können auch in einer Pfeifermühle gemahlen und in das Essen gestreut werden.

Damianablätter wurden bereits von den alten Azteken als Aphrodisiakum verwendet. Sie enthalten 0,2-0,9 % ätherisches Öl, das den eigenartigen

**Kava-Kraut. Bevor zu Viagra-Pillen gegriffen wird, lohnt sich ein Versuch mit einem Präparat aus der Kava-Wurzel**

# Heilpflanzen

## für das Liebesleben

Geruch und den bitter-aromatischen Geschmack bedingt, Ansonsten sind die Inhaltsstoffe noch wenig bekannt. Damiana gilt als belebende und kräftigende Pflanze mit dem Testosteron ähnlichen Eigenschaften. Sie eignet sich sowohl für Männer als auch für Frauen. Der bis zu 2 m hohe Strauch gedeiht in den feuchtheissen Gebieten von Mittelamerika und bringt beim Einsetzen der Regenzeit leuchtend gelbe Blüten hervor. Die Blätter werden während der Blütezeit geerntet und sorgfältig getrocknet.

### Das Zeremoniell pflegen

Für ein entspannendes und genüssliches Liebesritual ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und sich auf den/die Partner/in einzustimmen. Die Natur stellt uns dafür sehr viele Mittel und Tricks zur Verfügung – angefangen mit einem verführerischem Essen, über einen erotisierenden Duft und eine entspannende Massage mit einem Kräuteröl



*Schisandra-Früchte. Die getrockneten Beeren gehören zu den ältesten und besten Mitteln der chinesischen Medizin. Sie helfen bei sexueller Schwäche von Mann und Frau.*

Bezüglich Essen möchte ich auf das Buch «Rezepte der Liebe» von Ruth Johnson-Illi verweisen. Das Buch ist kürzlich erschienen und ent-vorzügliche Rezepte aus der aphrodisischen Küche. Alle Rezepte sind sehr gut beschrieben und einfach zuzubereiten. Ausserdem enthält das Buch ein umfang-



**Schisandra-Blätter**

reiches Kapitel, welche Pflanzen hilfreich sind und welche nicht. 148 Seiten, Fr. 58.-.

Als verführerischen Duft möchte ich besonders Ylang-Ylang erwähnen. Für Männer ist dieser blumige Duft der Inbegriff des Weiblichen - diskret in einem Duftlämpchen verdampft wirkt er entsprechend verführerisch und betörend. Als Zusatz zu Massageölen empfehle ich gerne Sandelholz-, Geranium-, Patchouli-, Bergamott- oder schwarzes Pfefferöl. Als ideale Massagegrundlage bewährt hat sich vor allem Jojobaböl, da dieses nicht ranzig wird, keinen Eigengeruch besitzt und sehr viel Vitamin E enthält. Pro 100 ml fettes Öl werden 20-30 Tropfen von einer der erwähnten Essenzen beigefügt. Selbstverständlich können auch mehrere dieser Essenzen zusammengemischt werden, wobei die Konzentration von insgesamt 30 Tropfen nicht überschritten werden sollte.

*Dr. Andreas Lenherr*